

# Retiro artístico

**Arte e Natureza**  
Retiro de 3 dias



Este retiro é um convite para viver plenamente o presente através de práticas criativas, sensoriais e de atenção plena.

Mais do que produzir objetos, propõe uma transformação na forma como percebemos o ambiente que nos rodeia e, a partir dessa percepção, na forma como nos relacionamos conosco próprios.

A experiência desenrola-se num contexto imersivo, onde a paisagem se torna parte ativa do processo.

É um convite a abrandar, a escutar e a sentir, permitindo que a criatividade surja naturalmente da calma, da intuição e de uma ligação direta com o meio envolvente.



**Sabrina Coco**

+52 871 241 4385  
sabinacocoartespasticas@gmail.com

**Thierry Ferreira**

+351 919 825 989  
thierry.ferreira@gmail.com

**CHUVA<sup>2</sup>**  
art collective

# Estrutura do Retiro

## Descrição das atividades

### Dia 1

- 13:00 Cerimónia de boas-vindas
- 14:00 Check-in
- 15:00 Almoço
- 16:30 Apresentação de grupos e atividades
- 17:00 Exercício artístico 1: O ser humano interrompendo
- 20:30 Jantar

### Dia 2

- 09:00 Pequeno-almoço
- 10:00 Exercício artístico 2: Macro e micro
- 14:00 Almoço
- 15:00 Descanso
- 16:00 Exercício artístico 3: Paisagem imaginária
- 20:00 Jantar
- 21:00 Cerimónia de copal

### Dia 3

- 08:00 Pequeno-almoço
- 09:00 Exercício artístico 4: O altar da memória
- 11:00 Visita guiada às obras
- 12:00 Check-out